

ROLLOS PIONEROS

Sirve: 120 Porciones

120 Porciones

| Ingredients | Weight | Measure |
|--------------------------|----------|-------------|
| Harina de maíz, amarillo | 9 oz | |
| Sal | | 2 Cda |
| azúcar morena | 6 oz | |
| Harina de trigo integral | 1 lb | |
| Harina para todo uso | 5 lb | |
| Levadura instantánea | 1 1/4 oz | |
| Aceite vegetal | | 1/3 tza |
| Agua, caliente o 110°F | | 2 cuarto gl |

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|--------------------------------------|---------------|
| Calorías | 108 |
| Grasa total | 2 g |
| Grasa saturada | N/A |
| Colesterol | N/A |
| Sodio | 118 mg |
| Total de Carbohidrato | 20 g |
| Fibra dietetica | 1 g |
| Azucares totales | N/A |
| Azúcares Añadidas incluidas | N/A |
| Proteinas | 3 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | N/A |
| Hierro | N/A |
| Potasio | N/A |
| N/A - Información no está disponible | |

 http://healthymeals.nal.usda.gov/schoolmeals/Recipes/direction_card_line.gif

Preparación
2. Agregue el aceite y mézclelos a velocidad baja (No. 1) durante 2 minutos más. Gradualmente agrégueles suficiente agua hasta hacer una masa suave que se tire a los lados del tazón de fuente.

 Image not found

http://healthymeals.nal.usda.gov/schoolmeals/Recipes/direction_card_line.gif

3. Amase la masa a velocidad No. 2 de 10 a 12 minutos o hasta que un pequeño trozo de masa se pueda estirar hasta asemejarse a una fina membrana. Cúbrala y déjela subir hasta que se duplique en volumen.

 Image not found

http://healthymeals.nal.usda.gov/schoolmeals/Recipes/direction_card_line.gif

4. Golpee la masa hacia abajo y dele forma de 120 rollos de 1 1/2 onzas cada uno. Colóquelos en bandejas de hornear y compruébelos hasta que doblen su tamaño.

 Image not found

http://healthymeals.nal.usda.gov/schoolmeals/Recipes/direction_card_line.gif

5. Hornee los rollos en un horno convencional a 400°F alrededor de 15 minutos o hasta que estén dorados. Sáquelos afuera de las bandejas y déjelos enfriar antes de servirlos.

Notas

Consejos para Servir:

Para una variación, haga barras de panes en lugar de rollos. Golpee la masa y hágala que escale en 8 porciones de 1 libra, 7 onzas cada una. Fórmelos en 8 panes redondos y colóquelos en recipientes que han sido rociados con harina de maíz. Gradúelos normalmente hasta que doblen de tamaño. Hornéelos a 375°F alrededor 30 a 35 minutos o hasta que la temperatura interior registre 200 a 210°F. Rebánelos para servirlos.